


教育部體育署103學年度「標竿學校」

校本體育課程模式甄選

無處不跳!!!快閃龍拳

臺北市立龍門國民中學

龍門團隊：陳採卿校長、陳佳宏老師、王盈潔老師  
林柏瑩老師、金多齊主任、陳淑惠老師  
李世國組長、梁瑞隆老師



# 龍門國中特色

# 龍拳

- 龍拳健身操~有別於一般伸展式健身操而是結合動感音樂與充滿爆發力的揮拳、膝擊和跳躍等元素。
- 龍拳健身操~散布在世界各地龍門學子，互相認識與連結共同語言。
- 龍拳健身操~為龍門國中特有的文化圖騰。

# 國中新式健康操體育課程

- 本校POWER龍拳健康操創拳人~林柏瑩老師  
將青少年的活潑好動與體育做完美結合
- 教育部7~9年級新式健康操
- 動作較為溫和、親柔、以伸展肌肉為主
- 學生學習動機較為低落，無法得到認同感與歸屬感，  
容易造成學習低落!!



# 多元學習的衍生

# 體育老師教健康操面臨的困擾

- 體力與精神上的負荷!!!
- 甚麼方式可以讓上課更有效率，學生可以更快樂???
- 如何達到學生累得很快樂，老師可以教得很輕鬆???

# 學生應具備的能力????

- 學生已具備五大能力：忍耐力、定力、專注度、聽力及抄寫能力。
- 自信、自主、自動與自發，如何讓學生們可以更積極地參與課程???

# 教學概念

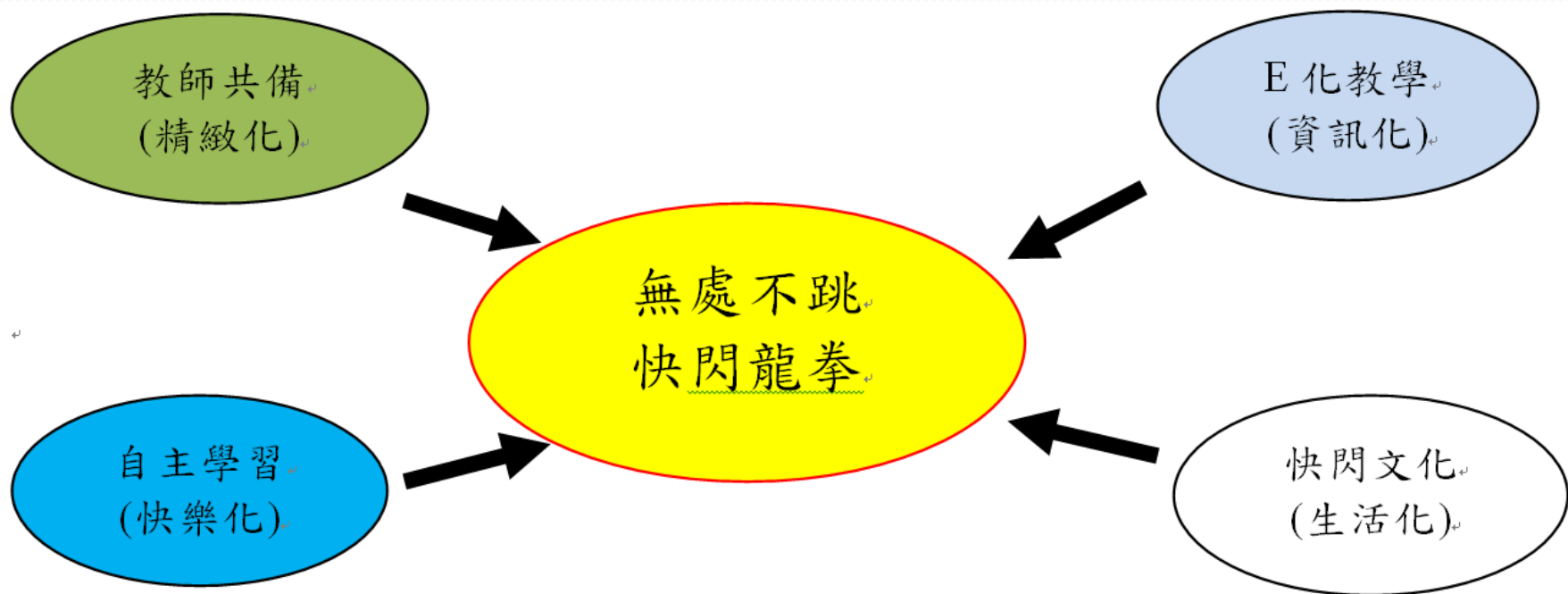
- 多元學習方式為設計概念。(運動教育模式、資訊融入、學習共同體、DFC教學等想法)
- 全民運動的理念來發展適合於學生發展的體育課程。
- 無處不跳，龍拳快閃課程設計，利用簡單、有效方式使老師們在健身操教學上教得輕鬆，玩得快樂。





# 推動策略與作法

# 課程學習四大策略



# 教師共備(精緻化)成效

1. 發揮學校本位課程特色。
2. 學校資源可以有效率的集中與應用。
3. 教師對話時間增長，凝聚共識時間也增多。



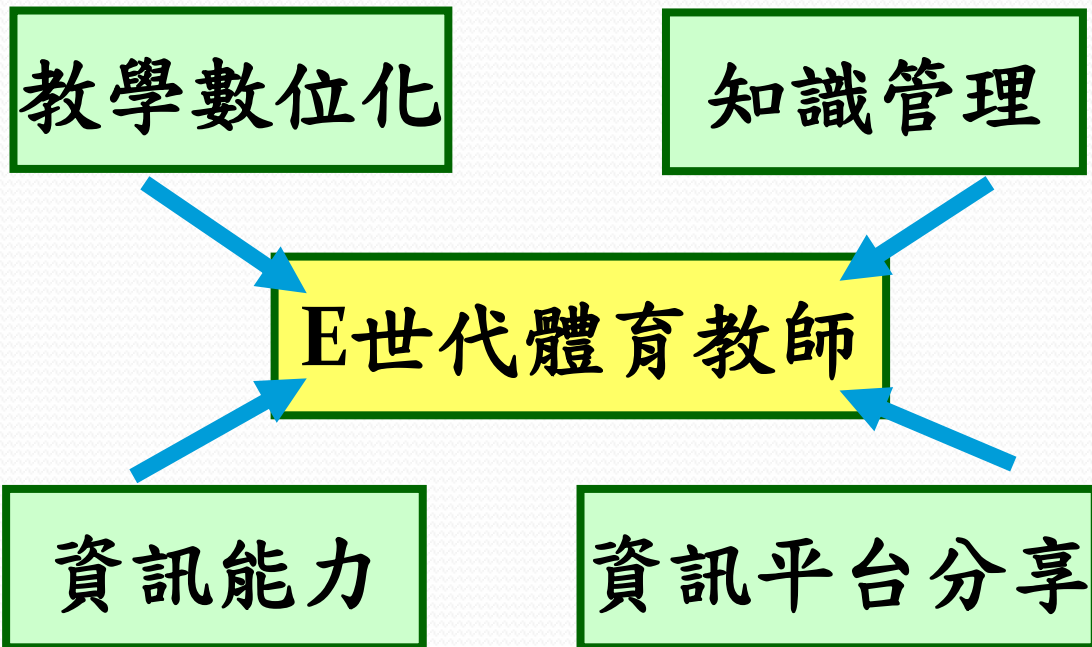
# 教師共備方式

- 協同單元備課
- 專題增能講座
- 教學觀察與回饋
- 同儕省思對話(以球會友，早餐會報)
- 讀書會(書、影片)



# E化教學(資訊化)成效

1. 教學方式更加活潑且完整。
2. 示範動作不在僅僅只停留在短暫記憶。
3. 影片可以呈現多角度動作，加深學生印象。
4. 減少學生從知道到做到的錯誤嘗試歷程。
5. 個別化的修正，讓學生看到自己的動作。
6. 體育課程可以e化符合時代潮流。
7. **更重要是提昇教師的教學效能學。**

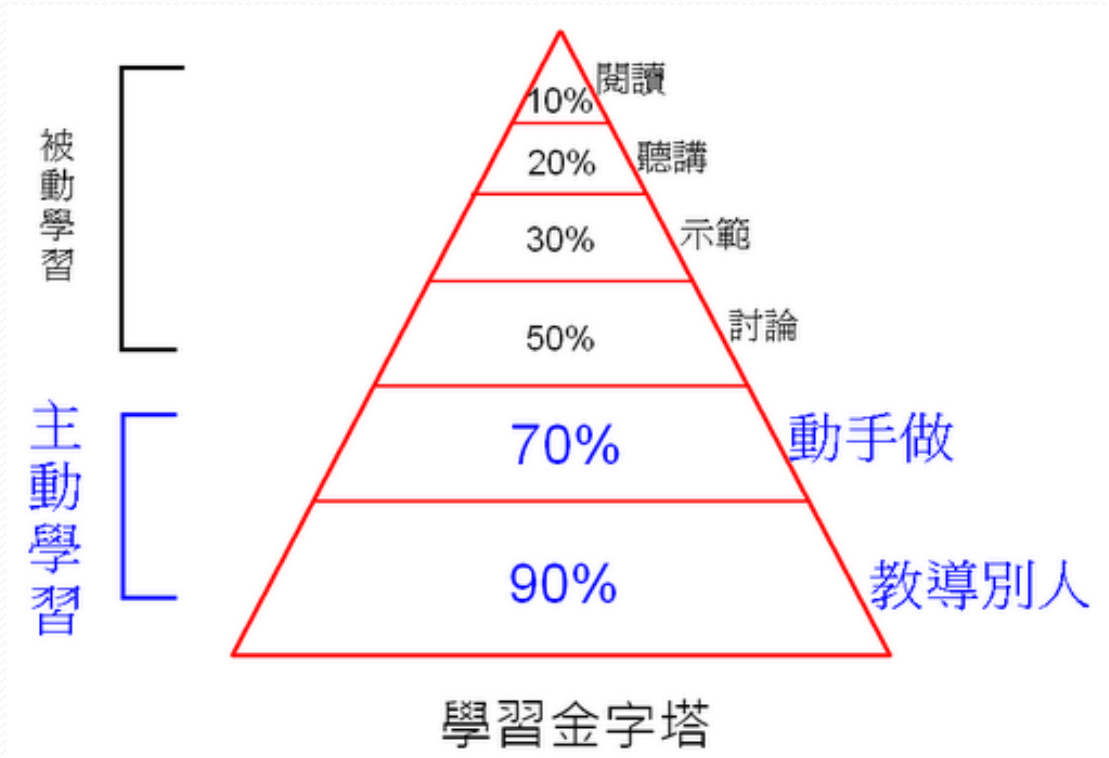


# 資訊融入教學應用方式

- 上課前，教師將自錄的講授內容（或相關的現成素材）上傳或連結到學習平台，學生在平台上「自主學習」這些內容並記錄學習上碰到的問題。
- 雲端教材應用：YouTube、google、QRCode產生器等，可以減輕教師課堂上備課與學生學習壓力，**一定要多加利用**。

# 自主學習(快樂化)成效

1. 學生學習動機提升。
2. 培養班級向心力、團隊合作精神。
3. 課堂上歡笑聲增加，達到真正(有笑學習)有效學習。
4. 學生除了課堂上所學，更發展出找尋問題、解決問題、團隊合作、溝通等各項能力。



# 自主學習應用方式

- 課前自學、課堂互動、課後社群活動或延伸學習。
- 上課時，教師回應學生自學時碰到的問題，並進行以討論為主的合作學習或個別指導。
- 學生透過角色扮演：大隊長、教練、生活紀錄等，制定目標，同儕互助，邁向榮耀。
- 教師將定位成「主持人」、「追問者」，讓「學」生變最大，「教」師變最小。




# 快閃文化(生活化)成效

1. 國際化概念的延伸。
2. 對學生文化的認同。
3. 學習動機提高，自信滿百。
4. 增強學生對健身操、對班級、對學校的認同。



沒有框架、努力跳就對啦!!





展現自我夢想、創造自信舞台

# 龍拳嘉年華-七年級班際龍拳比賽



# 龍拳嘉年華-七年級班際龍拳比賽



# 延伸性學習~國際化

- 教學上積極強調是**創新、溝通、合作、永續發展的建立**，奠定未來國際交流的基礎與能力。
- 透過體育教學，不只讓學生了解世界體育發生了甚麼事，只關注事件發展現在的樣貌，**教師則是跳脫描述性與傳遞性的教學方法**，此次課程更強調**學生個人的發展與競爭力的培養**，提供學生積極參與**體驗性的學習活動**。(快閃文化、街舞battle..)



# 學習成果呈現

# 學生學習反應

1. 有較全面、完整、深入的學習。
2. 增加同儕合作技能學習效果較佳。
3. 團隊合作及分組競爭比較好玩。(快閃活動或Battle)
4. 學生在認知、技能、與情意等，全面提升。

**但更重要的是……**



4. 希望給未來學弟妹在學習健身操上的建議？為什麼？

在一開始你們一定會覺得很尷尬，不敢喊聲，不敢出力，但時間久了，你會發現你身邊的同學已經慢慢的超越你了。班級是一個團體，不是自己贏了就沒事。

與其羨慕別人的才能，不如發揮自己的超能力。

5. 給體老的話~~

經過次的比賽，過程讓我們學到很多，  
學到了團結、信心、堅持與努力，讓我們  
更有信心面對比賽，更有方法解決問題。

謝謝老師，我們會繼續努力的！



4. 希望給未來學弟妹在學習健身操上的建議？為什麼？

要瞭解團隊的重要性，要每人都盡力做到最好  
都樂在其中，一個團隊要贏就要團結合作，享受箇中樂趣  
-但有人不合群，那比賽就會輸，但如果努力後真的輸了，  
也要輸的老榮，勝不驕，敗不餒！

5. 給體老的話~~

謝謝您讓我們不但有運動到，  
還教了我們許多與品格有關的事物，  
雖然我們這次並沒有得獎，  
但是讓我們體會到團隊向心力與目標一致的重要！



1. 在學習健身操的歷程裡你／妳在乎的事情有那些?? 為什麼呢??

我們最~~在~~在意的的是在龍拳比賽中脫穎而出, 得到第一名。然而在得名的背後, 我們在乎的是「態度」, 一種積極的態度, 認真的學習, 全力以赴。老師也常告誡我們: 「得名是其次, 最重要的是過程!」倘若人自私, 不把這件事放在心中, 縱使名列前茅, 那種心態是不可取的。因為不放棄, 因為積極的態度, 因為抱著必勝的決心, 才讓遙不可及的夢想

2. 你／妳覺得感動你的事情有那些?? 那件事最感動的?? 為什麼這件事會讓

我們越來

你感動?

當司儀老師緩緩道出「01」的時候, 時間彷彿因為「01」而靜止了, 空氣~~在~~瞬間凝結。直到一聲尖叫劃破了寂靜, 全班齊聲歡呼, 相擁而泣。回溯至一開~~是~~懵懵懂懂的~~團~~學習龍拳, 不知道什麼是團隊, 不知道什麼是合作, 至合成為一個所向披靡的強隊, 我看見的 不是幼稚自私的青少年, 而是已經成長茁壯、懂得守望相助的「01」。

1. 在學習健身操的歷程裡你／妳在乎的事情有那些?? 為什麼呢??

1. 態度: 有一句話: 態度決定你的高度。或許班上不是每一個人都表現得很好, 但只要有好的態度不需要非常優異的成績, 也能為團隊付出。
2. 團隊合作: 團隊並不是由單純一個人所組成的, 就算自己很厲害, 如果團隊裡沒有團隊合作, 終究會是一事無成。
3. 享受練習的過程: 因為練習是辛苦的, 必須樂在其中, 才能持久。

2. 你／妳覺得感動你的事情有那些?? 那件事最感動的?? 為什麼這件事會讓你感動?

1. 大家相互鼓勵, 一起喊出加油口號, 一起面對輸贏。
2. 大家互相鼓勵: 因為每一次的班際比賽, 一定都有輸和贏, 而在那之前, 辛苦的訓練是必要的, 在練習的過程中, 大家都是互相加油才堅持下來的。儘管比賽結果不一定會如我們的預期一般順利, 但大家還是能以一個團隊的姿態, 完成這場比賽。

# 學習成果驗收

- 學生在潛移默化引導中，發展出解決問題的能力、創意思維、溝通合作、欣賞、分享、執行、和獨立思考等未來生活所需具備的基本能力。

- 目標達成：

自信、自主、自動與自發，  
他們可以積極地參與課程



成功

# 教師的專業成長

- 對教學持續的反省。
- 持續的對話與討論。
- 對教學方法的掌握。
- 教師教學信念的轉變。
- **對教學目標的看法。**
- **對學生能力的看法。**

# 教師教學反應

- 持肯定的態度。
- 學生的學習成效好，引發學生主動學習與解決問題能力。
- 教學準備初期較繁雜，上軌道後運用此方式減輕教師負擔，因許多學習環境移交給學生自主。

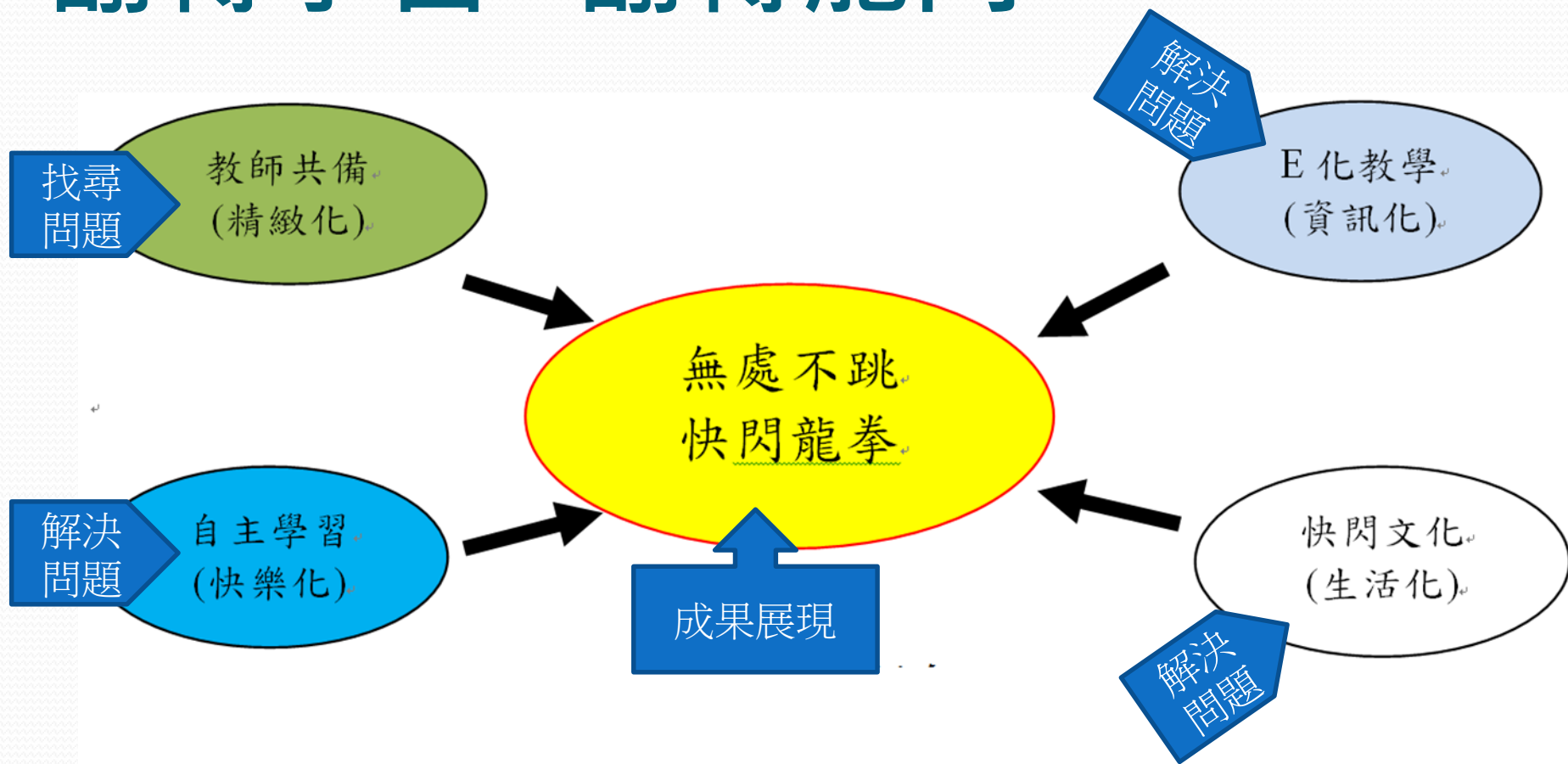
## ● 目標達成:

學生累得很快樂，老師教



成功

# 翻轉學習 翻轉龍門





# 遭遇的問題

- 教學活動過於熱絡與創新，引發班級導師的微詞（如:QRcode海報張貼、下課快閃活動進行）。
- 少部分人際互動不佳的特殊學生問題影響團隊運作，需特別關注。



承先啟後

# 龍門體育教師的努力

- 96學年度體育衛生評鑑-體育特優
- 96年榮獲臺北市第八屆中小學及幼稚園教育專業創新與行動研究-創新教學活動設計類-優等。
- 98學年度體育衛生評鑑-體育特優
- 98年榮獲教育部普及化運動創意設計甄選 第一名
- 99年榮獲教育部學校游泳及自救能力創意教學教材甄選活動-特優。
- 101年榮獲臺北市第十三屆中小學及幼稚園教育專業創新與行動研究-教育專業經驗分享類-佳作等。
- 102年榮獲教育部體育署體育課好好玩教案徵選比賽-優等。

# 創意教學也可以應用在...

- 97年榮獲教育部藥物濫用防制創意教案設計比賽-國中組第一名。
- 98年榮獲臺北市金融基礎教育國中融入教學教案徵選-特優。
- 102年榮獲教育部暨中央健康保險署「全民健保 永續經營」教學模組甄選-優等。
- 103年???

親子天下

# 翻轉教育

創意教師證書

創意教師夥伴  
臺北市龍門國中

陳佳宏

謝謝您點燃翻轉教育的火種、熱情與希望！

讓孩子樂於學習；教室翻轉革新；

打造【參與、分享、樂趣、實踐】的創新課堂。

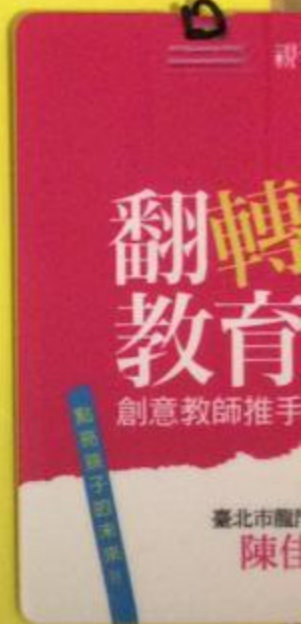
為台灣培養更好的下一代 【親子天下】願與您一起努力

天下雜誌群董事長

殷允堯

親子天下雜誌執行長

何琦瑜



# 龍門未來努力的方向

- 教育是陪伴不是說教，教學是引導而不是傾倒。(成長)
- 課程小小變動可以大大感動。(創意)
- 教學”些微變化”就可以讓成果”千變萬化”。(實踐)
- 期望本校有機會成為教育部體育署標竿學校，與他校進行交流。(態度)



學習是一種態度與體驗  
是追求解放與自由的過程~

